

《武术运动基本训练》

图书基本信息

书名：《武术运动基本训练》

13位ISBN编号：9787500943037

10位ISBN编号：7500943032

出版时间：2013-2

出版社：人民体育出版社

作者：蔡龙云

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《武术运动基本训练》

作者简介

蔡龙云，汉族，山东济宁人，1928年11月生。中共党员。中国著名武术技击家、理论家、教育家，上海体育学院教授，原国家体委武术研究院副院长。中国武术九段，国际级武术裁判。曾任上海体育学院武术教研室主任、体育系副主任，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任，中华全国体育总会委员，上海市职工武术气功协会主席，第7届全国政协委员。幼年习武，擅长华拳、少林、太极、形意诸技，尤精技击。1943年、1946年，先后在上海与西洋拳击家比赛，以中国拳法击败俄国拳击家马索洛夫、美国重量级拳击冠军鲁赛尔，被人们誉为“神拳大龙”。1953年，在全国民族形式体育竞赛暨表演大会上获“优秀奖”；后入选国家队并兼任政治辅导员。1956年开始，屡任国际、国内武术比赛裁判长、总裁判长，任第11届亚运会武术竞赛委员会主任。多年从事武术教学、科研和管理，卓有建树。著有《武术运动基本训练》《华拳》《剑术》《少林寺拳棒阐宗》等专著十余部。曾主编我国第一部《武术竞赛规则》，参与编写全国体育院校通用《武术》教材。在报纸杂志上发表学术性、技术性、知识性文章七十余篇。为武术事业作出卓越的贡献，1959年被国家体委授予“第1届全国运动会先进个人”；1983年任全国武术遗产挖掘整理工作组副组长，第二年国家体委授予“全国武术挖整工作先进个人”；1985年被评为“全国体育优秀裁判员”；同年，被授予“新中国体育开拓者”荣誉奖章；1988年荣膺中国国际武术节“武术贡献奖”。1991年，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。

《武术运动基本训练》

书籍目录

第一章 基本功训练 第一节 腿部训练 第二节 腰部训练 第三节 裆步训练 第四节 桩功训练 第五节 鼎臂训练 第六节 手眼训练 第七节 冲拳训练第二章 基本动作训练 第一节 平衡动作训练 第二节 跳跃动作训练 第三节 跌扑滚翻动作训练 第四节 折叠旋转动作训练 第五节 步法训练第三章 基本拳术训练 第一节 拳、掌、钩、爪 第二节 弹腿 一、弹腿动作名称 二、弹腿动作图解 第三节 功力 一、功力拳动作名称 二、功力拳动作图解 第四节 短打 一、短打拳动作名称 二、短打拳动作图解第四章 基本技法 第一节 四击 第二节 八法 一、拳如流星 二、眼似电 三、腰如蛇行 四、步赛粘 五、精要充沛 六、气宜沉 七、力要顺达 八、功宜纯 第三节 十二型附：人体肌肉图

《武术运动基本训练》

编辑推荐

蔡龙云编写的这本《武术运动基本训练》从基本功入手，主要包括了腿部、腰部、裆部、桩功等训练。在基本功之后，介绍了基本动作训练基本拳术训练和基本技法。最后附有人体肌肉图，让习练者了解人体的肌肉结构，从而在练习过程中更加科学、有效。

《武术运动基本训练》

精彩短评

1、对于零基础的习练者，可能需要一些前期的指点，防止误伤自己；对于有一定基础的习练者，这是一本系统的基本功训练手册，纯干货，吐血推荐。

《武术运动基本训练》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com